



LE CANARD CONFINÉ



La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah)
du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne pendant la période du confinement

n°13 - WEEK-END - vendredi 29 mai 2020

L'herbier

Chaque semaine, une plante à
(re)découvrir ou à mettre en couleurs



Passiflore bleue

Passiflora caerulea

Plante grimpante originaire
d'Amérique du Sud, très vigoureuse,
développant de longues tiges de 5 à 6
m de long, souples et anguleuses qui
s'accrochent à l'aide de vrilles.
Le fruit est une baie jaune orangé,
et les fleurs aux filaments bleu clair,
blanc et pourpre foncé, dégagent un
doux parfum rappelant le monoï.

La posture

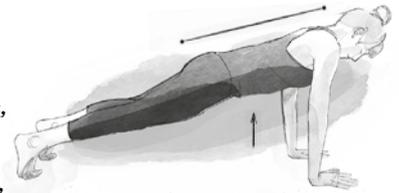
Une posture pour l'énergie et la détente, à
réaliser en respirant lentement par le nez

- Le guetteur, version difficile ! -

1.
Installez-vous à
quatre pattes,
les bras tendus, en
maintenant une ligne
droite et verticale
entre les mains
et les épaules.



2.
Inspirez, tendez
une jambe en
arrière, puis l'autre,
le pied au sol
en appui sur les
orteils retournés,
sans rien perdre de la
rectitude de la colonne
vertébrale et le ventre
toujours très tenu.



3.
Maintenez la
position sur plusieurs
respirations.



4.
Reposez les
genoux puis le
front au sol,
le bassin redescend
vers les talons :
détendez-vous.



Astuce
En cas de
difficulté, posez
les mains sur
un support (un
gros livre par
exemple) pour
avoir moins
de poids sur le
haut du corps.

La réponse à l'énigme du n° 12 était : « des cerises »

Le lab-ah remercie chaleureusement
toutes les personnes ayant
contribué à ce numéro !



Une idée, une suggestion,
un témoignage à partager ?
Écrivez-nous à lab-ah@ghu-paris.fr



lab
-ah



GHU PARIS
PSYCHIATRIE &
NEUROSCIENCES